

SÉANCE SPÉCIAL DOS

IN MOVE™ :

« La santé par le mouvement »

Une méthode basée sur les Activités Physiques de Développement et d'Entretien (APDE) efficace et facile à mettre en œuvre au sein de votre entreprise.



Panakeia

La sécurité et le bien-être au service de la performance au travail



Principe :

Améliorer la posture et le maintien au travers d'exercices de gymnastique douce alliant renforcement musculaire et étirements.

Bénéfices :

- Réduction des tensions lombaires, dorsales et cervicales ;
- Amélioration de la mobilité et de l'équilibre.

Durée d'une séance : 45 mins à 1h

Nombre de salariés : de 3 à 10 par séance

Déroulé d'une séance type :

- Point sur l'état général de forme de chaque salarié avant le début des exercices afin de personnaliser la séance ;
- Travail de relaxation et de respiration ;
- Travail de la base : auto-grandissement, travail de l'abdomen et du plancher pelvien ;
- Travail de la flexibilité et de la mobilité ;
- Travail de la posture ;
- Renforcement des muscles (profonds en priorité) ;
- Retour au calme, échange entre salariés et/ou intervenants Panakeia.



PANAKEIA

- Réseau national d'intervenants qualifiés : continuité et pérennité de service
- Une expérience de plus de 50 ans dans la pratique des APDE
- Démarche transversale en entreprise : formations, plan d'action, accompagnement